もくじ 料理編

●の付いているメニューは、自動加熱メニューです。
カタログ等に記載の自動加熱メニュー数23メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの17メニューに1 牛乳・酒、2 サックリ解凍、 3 はがせ技 全解凍、7 ゆで野菜 [葉菜・根菜]の6メニューを加えたものです。

お 総 菜

お 菓 子

ピザ・パン

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。
※材料表の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。1mL=1cc

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

消すとき レンジ を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

鳴らすとき レンジ を『ピッ』 と鳴るまで4秒間押します。

▶ とりけしキーを押して 0 表示にしてください。

設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

自動メニュー
8 グラタン のポイント

●加熱の種類･･･ グリル加熱 (加熱時間の目安…約15分)

●できるメニュー･･･マカロニグラタン・なすとトマトのグラタン・ドリア

- **1度に加熱できる分量は4人分(4皿)。**
  (大皿に4人分を入れて焼くこともできます)
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、庫内中央にのせて、レンジを押し、1000Wで人肌程度まであたためてから**3**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースのかたさによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。
  ※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。 粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。

仕上がりの調節

●**グラタン**のメニュー番号 8 で スタート **を押した後**(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

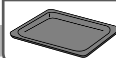
弱め ― ∨ 仕上がり・温度 ∧ ― 強め

・薄めにするとき　　・濃いめにするとき

マカロニグラタン

404 kcal

自動メニュー：8 グラタン

付属品：




材料　(4人分)
ホワイトソース
薄力粉、バター……………………各30g
牛乳……………………………2カップ
塩、こしょう……………………各少々
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)……80g
えび……………………………200g
玉ねぎ……………………1/2個(100g)
塩、こしょう……………………各少々
A　マッシュルーム・薄切り(缶詰)……50g
A　白ワイン……………………大さじ2
A　バター……………………15g
ピザ用チーズ……………………80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで**約1分**に合わせ、スタートを押す。
加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。
再びフタをせずに レンジ を押し、1000Wにして回転つまみ で**約4分**に合わせ、スタートを押す。
途中、2～3度取り出して混ぜ、スタート を押して加熱を続け、ダマのないソースにする。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、庫内中央に置く。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで**約3分**に合わせ、スタートを押す。
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らし、角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。回転つまみで**グラタン**のメニュー番号8に合わせ、スタートを押す。

■手動でするときは…グリル で約15分

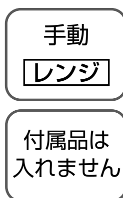
市販の冷凍グラタンは、手動で加熱します。

■アルミ容器入りのもの



●アルミ容器入りの市販冷凍グラタンは、包装されているラップをはずして角皿にのせ、角皿受け棚にのせる。グリル を押して 回転つまみ で**約20分**(1皿(240g)のとき)に合わせ、スタート を押す。

■電子レンジ対応の容器入りのもの



●ポリプロピレン容器入りなどの電子レンジ対応の市販冷凍グラタンは、自動加熱では、ヒーター加熱によって溶けたり焦げたりします。包装されているラップをはずして庫内中央に置き(角皿は使いません)、パッケージ記載の加熱時間を参考に**レンジ加熱**で、様子を見ながら加熱を加減してください。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

グラタンバリエーション

焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン



材料 (4人分)

A
- 玉ねぎ(みじん切り) ········1/2個(100g)
- 合びき肉······150g
- バター·········20g
- 塩、こしょう···各少々

- なす············300g
- トマト·····2個(300g)
- サラダ油 ······大さじ3
- 塩、こしょう····各少々
- ピザ用チーズ····120g

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみ で**ゆで野菜**のメニュー番号7に合わせ、スタート を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー**の (弱め)を押す。
■手動でするときは… レンジ 1000Wで約3分10秒加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5㎜厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7㎜厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの1/3量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

4 角皿に**3**をのせ、角皿受け棚にのせる。
回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号8に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… グリル で約15分

ドリア



材料 (4人分) ホワイトソースは、マカロニグラタンを参照

- ホワイトソース‥2カップ

A
- とりもも肉 ····200g (ひと口大に切る)
- 玉ねぎ(薄切り)······ ·······1/2個(100g)
- マッシュルーム・薄切り(缶詰) ···············50g
- 白ワイン ····大さじ1

- 生クリーム ···1/2カップ
- ごはん··········250g

B
- トマトケチャップ···大さじ3
- 塩、こしょう ····各少々

- ピザ用チーズ·······80g

1 マカロニグラタン(左ページ)の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみ で**ゆで野菜**のメニュー番号7に合わせ、スタート を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー**の (弱め)を押す。
■手動でするときは… レンジ 1000Wで約3分30秒
加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 角皿に**3**を並べ、角皿受け棚にのせる。
回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号8に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… グリル で約15分

ヘルシーメニュー

10 オーブンフライ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約20分）

●**できるメニュー**・・・ポテトコロッケ・えびフライ

- オーブンフライで作るフライは、油で揚げずにあらかじめきつね色した「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、
  ① 低カロリーでヘルシー。
  ② 油の後始末の手間が省ける。
  ③ カラッと仕上がり、失敗が少ない。
  といった特長があります。
  ※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

仕上がりの調節

●**オーブンフライ**のメニュー番号10で［スタート］を**押した後**（約30秒以内）**に、仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― ∨ 仕上がり・温度 ∧ ― 強め

・えびフライを焼くとき ／ ・しっかりめに加熱するとき

こんがりパン粉の作りかた

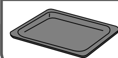
材料　(4人分)パン粉‥60g　サラダ油‥大さじ3

耐熱容器(直径15㎝位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約1分10秒**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約1分10秒**に合わせ、［スタート］を押す。途中、残り時間が**30〜40秒**のときに取り出して混ぜ、［スタート］を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

※加熱途中で取り出す場合は、［とりけし］は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼコロッケの焼き上がりの色になります。
※冷凍室で保存できますので、多めに作っておくと便利でしょう。

ポテトコロッケ

383 kcal　ヘルシーメニュー 10 オーブンフライ　付属品





材料　(4人分)

じゃがいも	4個(600g)
A 玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
A 牛ひき肉(ほぐす)	100g
A バター	10g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉、溶き卵	各適量
こんがりパン粉(上記参照)	

1 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップして庫内中央に置く。［回転つまみ］で**ゆで野菜**のメニュー番号7に合わせ、［スタート］を押す。
■手動でするときは…［レンジ］1000Wで約7分30秒
加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

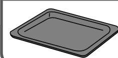
2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置き、［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約3分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

3 **2**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。

4 ［回転つまみ］で**オーブンフライ**のメニュー番号10に合わせ、［スタート］を押す。
■手動でするときは…［オーブン］200℃で予熱後、約18分

えびフライ（写真は表紙掲載）

145 kcal　ヘルシーメニュー 10 オーブンフライ ∨(弱め)　付属品



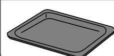
材料　(4人分)

えび	大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各少々
こんがりパン粉(上記参照)	

1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3〜4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。

2 **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。［回転つまみ］で**オーブンフライ**のメニュー番号10に合わせ、［スタート］を押した後、約30秒以内に仕上がりキーの∨(弱め)を押す。
■手動でするときは…［オーブン］200℃で予熱後、約15分

ハンバーグ

298 kcal　手動 グリル　付属品 


※写真はハンバーグソースをからめています。

材料　(4人分)

玉ねぎ（みじん切り）…………………小1個(150g)
バター……………15g
パン粉……………30g
牛乳……………大さじ3
合びき肉…………400g
塩……………小さじ2/3
A（溶き卵………M1/2個分
　こしょう、ナツメグ……各少々）
アルミホイル

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。［回転つまみ］で**ゆで野菜**のメニュー番号7に合わせ、［スタート］を押した後、約30秒以内に**仕上がりキー**の（弱め）を押す。
■手動でするときは…［レンジ］1000Wで約2分
加熱後、汁気をきって冷ます。

2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 角皿にアルミホイルを敷く。

4 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**と**2**、Aを加えて混ぜる。

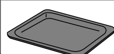
ポイント　塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

5 手にサラダ油をつけて**4**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、角皿にのせて、中央をくぼませる。

ポイント　たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

6 角皿を角皿受け棚にのせ、［グリル］を押して［回転つまみ］で**約10分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、取り出して裏返し、［グリル］を押して［回転つまみ］で**約17分**に合わせ、［スタート］を押す。

ぶりの照り焼き

228 kcal　手動 グリル　付属品 



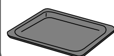
材料　(4人分)

ぶり……4切れ(1切れ80g)
たれ
（しょうゆ……大さじ3
　みりん………大さじ2
　酒……………大さじ1）
アルミホイル

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2〜3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

2 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を下にして並べ、角皿受け棚にのせる。［グリル］を押して［回転つまみ］で**約9分**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、取り出して裏返し［グリル］を押して［回転つまみ］で**約7分**に合わせ、［スタート］を押す。
※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、様子を見ながら焼きます。

さけとコーンのホイル焼き

260 kcal　手動 グリル　付属品 



材料　(4人分)

生ざけ‥4切れ(1切れ80g)
塩・こしょう……各適量
じゃがいも…1個(150g)
サラダ油…………適量
A（スイートコーン(缶詰・つぶ状)‥80g
　タルタルソース……40g
　生クリーム………大さじ2）
アルミホイル(25cm角)……4枚

1 生ざけは塩、こしょうし、じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。

2 予熱する。(庫内は付属品なし)
［オーブン］を押し、［温度キー］で**200℃**に合わせ、［スタート］を押す。

3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**のじゃがいも、さけ、混ぜ合わせたAの順に等分にのせ、包む。

4 予熱が完了すれば、角皿に**3**を並べて角皿受け棚にのせる。［回転つまみ］で**約25分**に合わせ、［スタート］を押す。

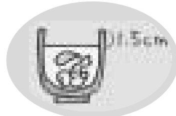
スチームメニュー

4 茶わん蒸し のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱
(加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む)

●できるメニュー・・・茶わん蒸し・洋風茶わん蒸し

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないでまぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。



仕上がりの調節

- **茶わん蒸し**のメニュー番号4で スタート **を押した後**(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
  ※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ー 仕上がり・温度 ー 強め

・ひかえめに加熱するとき　　・しっかりめに加熱するとき

茶わん蒸し

115 kcal ｜ スチームメニュー 4 茶わん蒸し ｜ 付属品 スチーム容器(角皿右奥)



材料　(4個分)

干ししいたけ(水でもどす)・・・・2枚	かまぼこ・・・・・・・・・4切れ
A 干ししいたけのもどし汁・・・・・・・・・・・・・大さじ2	ぎんなん(缶詰)・・・・・・・8粒
A しょうゆ・・・・・大さじ1/2	卵液 卵・・・・・・・・・・・・・M2個
A 砂糖・・・・・・・・・大さじ1	卵液 だし汁・・・・・・・2カップ
ささ身・・・・・・・・・・・100g	卵液 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ・・・・各少々	卵液 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
えび・・・・・・・・・・・・・・・4尾	卵液 みりん・・・・・・・小さじ2
	みつ葉・・・・・・・・・・・・適量

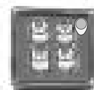
1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置き、 レンジ を押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約50秒**に合わせ、 スタート を押す。

2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。

5 耐熱性の共ブタをし、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせる。 スチームメニュー を押し(茶わん蒸しのメニュー番号4が表示されます)、 スタート を押す。
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。



■手動でするときは
オーブン 160℃で40〜45分加熱後、庫内で約10分蒸らす。(予熱はしません)

洋風茶わん蒸し

125 kcal ｜ スチームメニュー 4 茶わん蒸し ｜ 付属品 スチーム容器(角皿右奥)



材料　(4個分)　mL=cc

とりもも肉・・・・・・80g	卵液 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・M2個
塩、こしょう・・・各少々	卵液 ブイヨン・・・・・・・・・300mL
マッシュルーム・薄切り(缶詰)・・・・・・・・・・・・・・・・・25g	卵液 (固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)
ベーコン・・・・・・・・・2枚	卵液 牛乳・・・・・・・・・・・・・・100mL
(1cm幅に切る)	卵液 白ワイン・・・・・・・・・大さじ1
	卵液 塩、こしょう・・・・・・・各適量
	チャービル・・・・・・・・・・・・・・適量
	アルミホイル

1 とりもも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。

2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に**1**、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。
卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
(40ページの豆乳プリンの作りかた**3**の**「フタの作りかた」**参照)
※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると、かたまりにくいことがあります。

4 **3**を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚にのせる。スチーム容器に熱湯を30mL(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせる。 スチームメニュー を押し(茶わん蒸しのメニュー番号4が表示されます)、 スタート を押す。加熱後、チャービルを飾る。

■手動でするときは
オーブン 160℃で40〜45分加熱後、庫内で約10分蒸らす。(予熱はしません)

スチームメニュー
5 酒蒸し のポイント

●加熱の種類・・・・・・・レンジ加熱 加熱時間の目安…約11分 (予湿、蒸らし1分を含む)
●できるメニュー・・・あさりの酒蒸し・ちり蒸し・シーフードマリネ
- 容器は、材料が重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。
- スチーム容器に水30㎖(大さじ2)を入れて庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせて置き、予め庫内にスチームを発生させてから、食品を入れた容器をフタをせずに庫内中央に置きます。(食品を入れるタイミングは、報知音でお知らせします)

仕上がりの調節

●酒蒸しのメニュー番号5で スタート を押した後(約30秒以内)に、仕上がりキーを押します。※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ー ∨ 仕上がり·温度 ∧ ー 強め

・ちり蒸しを加熱するとき　・シーフードマリネを加熱するとき

あさりの酒蒸し (写真は表紙掲載)

30 kcal　スチームメニュー：5 酒蒸し　付属品：スチーム容器(庫内右奥)

材料 (4人分)
あさり・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・・・大さじ4
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

1 あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
2 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
3 スチーム容器に水を30㎖(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」に置く。(食品は入れません) スチームメニュー を押し、回転つまみ で酒蒸しのメニュー番号5に合わせ、スタート を押し予湿する。
途中、ピッピッピッ・・・という報知音が鳴れば、スチーム容器はそのまま残してすぐに2の容器をフタをせずに庫内中央に置き、スタート を押す。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。
■手動でするときは・・・
・水30㎖を入れたスチーム容器のみの加熱 レンジ 1000Wで約40秒
・食品を入れた容器を入れて レンジ 500Wで8〜9分。加熱後庫内で約1分蒸らす。

ちり蒸し

60 kcal　スチームメニュー：5 酒蒸し ∨(弱め)　付属品：スチーム容器(庫内右奥)



材料 (4人分)
カイワレ葉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
生たら ・・・・・・・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)
レモン(薄切り) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
ポン酢しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

1 カイワレ葉は根を除いて、3㎝の長さに切る。
2 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、1を添えてレモンをのせる。
3 スチーム容器に水を30㎖(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」に置く。(食品は入れません)
スチームメニュー を押し、回転つまみ で酒蒸しのメニュー番号5に合わせ、スタート を押した後、約30秒以内に仕上がりキーの ∨ (弱め)を押す。
途中、ピッピッピッ・・・という報知音が鳴れば、スチーム容器はそのまま残してすぐに2の容器をフタをせずに庫内中央に置き、スタート を押す。
加熱後、ポン酢しょうゆをかける。
■手動でするときは・・・
・水30㎖入れたスチーム容器のみの加熱 レンジ 1000Wで約40秒
・食品を入れた容器を入れて レンジ 500Wで5〜6分。加熱後庫内で約1分蒸らす。

シーフードマリネ

155 kcal　スチームメニュー：5 酒蒸し ∧(強め)　付属品：スチーム容器(庫内右奥)



材料 (4人分)
いか…1杯(250g)　えび…100g　ゆでだこの足…100g
マリネ液：
白ワイン ・・・・・・・・・・大さじ4
レモン汁 ・・・・・・・・・・・・・1個分
にんにくの薄切り …ひとかけ分
塩、こしょう ・・・・・・・・・各少々
赤唐辛子の輪切り ・・・・・・・・・・・・2本分
ベイリーフ・・1〜2枚
サラダ油・・・大さじ1

1 いかの胴は幅7〜8㎜の輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。
2 底の平らな耐熱容器にマリネ液と、1を入れて混ぜる。
3 スチーム容器に水を30㎖(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」に置く。(食品は入れません)
スチームメニュー を押し、回転つまみ で酒蒸しのメニュー番号5に合わせ、スタート を押した後、約30秒以内に仕上がりキーの ∧ (強め)を押す。
途中、ピッピッピッ・・・という報知音が鳴れば、スチーム容器はそのまま残してすぐに2の容器をフタをせずに庫内中央に置き、スタート を押す。
加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵室で約1時間漬け込む。
■手動でするときは・・・
・水30㎖入れたスチーム容器のみの加熱 レンジ 1000Wで約40秒
・食品を入れた容器を入れて レンジ 500Wで10〜11分。加熱後庫内で約1分蒸らす。

ヘルシーメニュー

11 手作り豆腐のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分 蒸らし5分を含む)

●**できるメニュー**・・・手作り豆腐（そのまま温奴・ごま風味）・変わり卵豆腐

- **1度に1～4個までできます。**
- 1～2個を加熱する場合は、**手作り豆腐**のメニュー番号11で スタート を押した後に**仕上がりキー**の (弱め)を押します。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。
  調整豆乳では、うまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- にがりは、種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量に従って豆乳500㎖に見合う量を入れてください。また、入れすぎても少なすぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱製ガラス容器を使います。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、手動 オーブン 180℃で様子を見ながら加熱を追加してください。
- 4個分を大きな容器でまとめて作らないでください。

仕上がりの調節

- **手作り豆腐**のメニュー番号11で スタート **を押した後**(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
  ※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― 仕上がり・温度 ― 強め

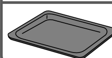
1～2個を加熱するとき　｜　しっかりめに加熱するとき(3～4個のとき)

手作り豆腐 (にがりを使います)

60 kcal

ヘルシーメニュー 11 手作り豆腐

付属品





材料 (4個分)	mL=cc
豆乳	500mL
(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)	
にがり	(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)
アルミホイル	

1 豆乳(冷蔵)ににがりを加えて混ぜ合わせる。

2 耐熱容器4個に**1**を等分に分け入れ、アルミホイルでフタをする。
(40ページ豆乳プリンの作りかた**3**の**「フタの作りかた」**参照)

3 **2**を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**手作り豆腐**のメニュー番号11に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは… オーブン 180℃で約40分
加熱後、庫内で約5分蒸らす。
(予熱はしません)

手作り豆腐バリエーション　加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

そのまま温奴
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2㎝と小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。※奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。

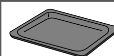
ごま風味
- 手作り豆腐の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごまを適量散らす。

変わり卵豆腐（にがりは、使いません）

100 kcal

ヘルシーメニュー 11 手作り豆腐

付属品





材料　(4個分)　mL=cc

豆乳(成分無調整)‥‥500mL
卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M2個
みりん ‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2

A
だし汁 ‥‥‥‥‥‥50mL
薄口しょうゆ、みりん‥‥各小さじ1

アルミホイル

1 卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

2 手作り豆腐(左ページ)の**2**〜**3**と同じようにして加熱する。加熱後、粗熱を取ってから冷蔵室で冷やす。

3 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約30秒**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、冷まし、卵豆腐の容器に等分に入れる。※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

山菜おこわ

342kcal (もち米1/2カップ分)

手動 ［レンジ］

付属品は入れません



材料					mL=cc
もち米の量	水の量	山菜の水煮	薄口しょうゆ	塩	設定時間
2カップ (340g)	300mL	120g	大さじ1/2	少々	約12分
3カップ (510g)	450mL	180g	大さじ1弱	少々	13~14分

1 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約１時間つけておく。

2 水気をきった山菜の水煮、調味料を**1**に加えてラップをする。

3 **2**を庫内中央に置く。［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**設定時間(材料表参照)**に合わせ、［スタート］を押す。途中、残り時間が設定時間の約1/3の時点で、取り出してかき混ぜ、ラップをして［スタート］を押す。
※加熱途中に取り出す場合は、［とりけし］は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽くかき混ぜる。

赤飯もできます

1 あずき50gをゆでる。(ゆで汁は残しておく)
深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけておく。

2 **1**にあずきを加えて山菜おこわの2カップの加熱時間を参照して、同じ要領で加熱する。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は25〜27ページをご覧ください。

メニュー名	分　量	加熱の種類と目安時間	作　り　か　た
焼きいも	4本 (1本250g)	手動［オーブン］キー 250℃で 50〜55分 (予熱はしません)	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
焼きなす	4本 (1本100g)	手動［グリル］キーで 12分〜13分 加熱後、裏返して 手動［グリル］キーで 12分〜13分	なすは、洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
も　ち	4個 (1個50g)	手動［グリル］キーで 約7分 加熱後、裏返して 手動［グリル］キーで 3〜4分	角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、もちを並べて角皿受け棚にのせる。 ※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。

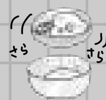
【お菓子作りのコツとポイント】

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。



●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

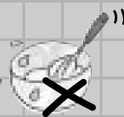


●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



●バターの有塩・無塩は、お好みで

スポンジケーキ

313 kcal (1/8切れ)

スチームメニュー：6 ケーキ

付属品：スチーム容器(角皿右奥)



材料 (直径18cmの金属製丸型１個分)	mL=cc
スポンジケーキ	
薄力粉	90g
卵	M3個
砂糖	90g
バニラエッセンス	少々
バター(小さく切る)	15g
牛乳	大さじ1
ホイップクリーム	
生クリーム	300mL
砂糖	大さじ3
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）	適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー	

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**



ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**



4 **2**と**3**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ]を4度押し、**200W**にして[回転つまみ]で**1～2分**に合わせ、[スタート]を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 **1**の型に**6**を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして角皿にのせ、角皿受け棚にのせる。スチーム容器に熱湯を30㎖(大さじ2)入れ、角皿の右奥にのせる。[スチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で**ケーキ**のメニュー番号6に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは… [オーブン]150℃で予熱後、約40分

※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20～30㎝高さから１回落とし、**型から出して冷ます。

8 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。



9 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

スチームメニュー
6 ケーキ のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約40分・直径18cm)
●できるメニュー・・・スポンジケーキ・チョコレートケーキ

- **予熱の必要がありません。**
- 型は金属製の丸型を使います。
- スポンジケーキは直径15cm、18cm、21cmの丸型が焼けます。
  ※直径15cm、21cmは必ず仕上がりキーを使います。(右記参照)

材料＼丸型の直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
■手動でするときは(**オーブン**150℃で予熱後)	約35分	約40分	約45分

仕上がりの調節

- **ケーキ**のメニュー番号6で スタート **を押した後**(約30秒以内)、**仕上がりキーを押します。**
  ※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― ∨ 仕上がり·温度 ∧ ― 強め

・直径15cmの丸型を焼くとき

・直径21cmの丸型を焼くとき

スポンジケーキバリエーション
焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ



材料 (直径18cmの金属製丸型1個分) mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ・・・・・・・・・70g
- ココア・・・・・・・・・・20g
- 卵・・・・・・・・・・・・M3個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・90g
- バター(小さく切る)・・・・・15g
- 牛乳 ・・・・・・・・大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム・・・300mL
- 砂糖 ・・・・・・・・大さじ3
- ココア(同量の湯で溶く)・・・大さじ4

硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1 スポンジケーキの**1**〜**7**と同じようにする。ココアは薄力粉と合わせてふるう。

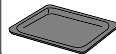
2 スポンジケーキの**8**と同じようにして、ココアホイップクリームを作る。
ただし、ココアは同量の湯で溶いてから加える。横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

ロールケーキ(バニラ)

200 kcal (1/8切れ)

手動 オーブン

付属品





材料 （１本分） mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・90g
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・M5個
- 砂糖・・・・・・・・・・・100g
- バニラエッセンス・・・・・少々
- 牛乳 ・・・・・・・・・大さじ2

ホイップクリーム
- 生クリーム ・・・・・・150mL
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1 1/2
- バニラエッセンス、ブランデー・・各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ・・・・・・・・・・・・・・適量

オーブン用クッキングペーパー

ロールケーキ バリエーション 焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

ココアロール

薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉90gに抹茶大さじ1 1/2を合わせてふるう。

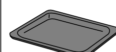
1. 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。
2. スポンジケーキ(36ページ)の**2**～**5**と同じようにして、生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。
3. **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
4. 予熱する。(庫内は付属品なし) [オーブン]を押して[温度キー]で170℃に合わせ、[スタート]を押す。
5. 予熱が完了すれば、**3**を角皿受け棚にのせる。[回転つまみ]で**約20分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後､かたく絞ったふきんの上に裏返して置き､オーブン用クッキングペーパーをそっとはがす。
6. ホイップクリームの作り方(36ページの**8**)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
7. ケーキの粗熱が取れれば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
   ＊ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

パウンドケーキ

265 kcal (1/8切れ)

手動 オーブン

付属品





材料 （(底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分） mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ・・・・・90g
- ラム酒 ・・・・・・・・30mL

生地
- バター(やわらかくしたもの) ・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・80g
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・M2個

A
- 薄力粉 ・・・・・・・・100g
- ベーキングパウダー ・・小さじ2/3

B
- くるみ(粗みじん切り)・・・・20g
- レモン汁 ・・・・・1/2個分
- レモンの皮(すりおろす)・・1/2個分
- バニラエッセンス・・・・・少々

スライスアーモンド・・・ 適量

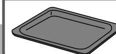
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

1. 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で**約1分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。
2. パウンド型の内側に薄くバター(分量外) をぬって、硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
   ポイント
   硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。
3. ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
4. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
5. 予熱する。(庫内は付属品なし) [オーブン]を押して[温度キー]で160℃に合わせ、[スタート]を押す。
6. **3**に**4**の半量を加え、Ａを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。
7. **6**にＢと汁気をきった**1**のラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ､スライスアーモンドを散らす。
8. 予熱が完了すれば、**7**を角皿にのせ、角皿受け棚にのせる。[回転つまみ]で**約60分**に合わせ、[スタート]を押す。

シュークリーム

180 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品




材料 (約10個分)	mL=cc
カスタードクリーム	シュー生地
薄力粉、コーンスターチ …………各大さじ2	水 …………100mL
砂糖 …………80g	バター …………50g
牛乳 ………2カップ	薄力粉 …………50g
卵黄 …………M3個	卵 …………M2～3個
バター …………30g	アルミホイル
ブランデー ……小さじ2	
バニラエッセンス ……少々	

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置き、[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**約4分30秒**に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が**2分**と**1分**のときに取り出してかき混ぜ、[スタート]を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。
※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 **1**にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径22㎝以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れてフタをせずに庫内中央に置く。
[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**約2分30秒**に合わせ、[スタート]を押す。

ポイント
水とバターが充分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、[レンジ]を3度押し、**500W**にして[回転つまみ]で**約40秒**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。
きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。



ポイント
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

6 予熱する。(庫内は付属品なし)[オーブン]を押して[温度キー]で**190℃**に合わせ、[スタート]を押す。

7 角皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1㎝丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿に10個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。[回転つまみ]で**約40分**に合わせ、[スタート]を押す。

ポイント
焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ヘルシーメニュー
12 豆乳プリン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約37分　蒸らし10分含む)
●**できるメニュー**・・・豆乳プリン(なめらかタイプ)・プリン(なめらかタイプ)

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。
  厚みの薄いカップの場合は加熱終了の10分ほど前に火の通り具合を見てください。
- 仕上がりの目安は、縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。
  やわらかすぎる場合は、手動 オーブン 200℃予熱なしで様子を見ながら、加熱を延長してください。

仕上がりの調節

●**豆乳プリン**のメニュー番号12で スタート を押した後(約30秒以内)に、仕上がりキーを押します。※「強」または、「弱」を表示します。

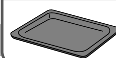
弱め ― 仕上がり・温度 ― 強め

・ひかえめに加熱するとき　　・しっかりめに加熱するとき

豆乳プリン(なめらかタイプ)

176 kcal (1個)

ヘルシーメニュー 12 豆乳プリン

付属品




材料　(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分)　mL=cc

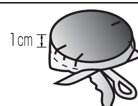
A 豆乳・・・・・・・300mL	バニラエッセンス・・・・・少々
A 砂糖・・・・・・・・・・70g	アルミホイル
生クリーム・・・150mL	タオル
卵黄・・・・・・・・・・・M5個	

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で**約2分**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。

2 **1**に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

3 **2**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

フタの作りかた
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、**折り目から1㎝外**をはさみで切る。
1㎝以上残したまま加熱すると、固まりにくくなります。



4 角皿にタオルを2枚折って敷き(タオルが角皿からはみ出さないように注意してください)、**3**を間隔をあけて並べ、角皿受け棚にのせる。角皿に熱湯を500mL注ぐ。(やけどに注意してください)

5 回転つまみ で**豆乳プリン**のメニュー番号12に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… オーブン 200℃で予熱後、約30分加熱後、庫内で約5分蒸らす。

6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

豆乳プリン バリエーション

プリン・なめらかタイプ

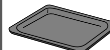


豆乳の分量を牛乳に置きかえ、その他は豆乳プリンの**1**〜**6**と同じようにする。

※写真は仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾り付けをしています。

プリン

109 kcal (1個)　手動 オーブン　付属品





材料　(ステンレス製プリン型10個分)　mL=cc	
カラメルソース	
砂糖・・・・・・・・大さじ5	アルミホイル
水、湯・・・・各大さじ1	キッチンペーパー
プリン液	※陶器製のプリン型は、かたまりにくいので使用しないでください。
牛乳・・・・・・・・500mL	
砂糖・・・・・・・・・・・・70g	
卵・・・・・・・・・・・・M4個	
バニラエッセンス・・・・少々	

1 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置き、[レンジ]を押し、**500W**にして[回転つまみ]で**2分30秒〜3分**に合わせ、[スタート]を押す。焦げ色がつけば取り出して湯を加える。
※色が薄いときは、加熱を足してください。
※加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。
ポイント 湯を入れるとき、はじきますので、充分に注意してください。

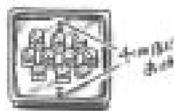
2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置き、[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**約3分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
ポイント
卵は充分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 予熱する。(庫内は付属品なし) [オーブン]を押して[温度キー]で**150℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水150mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみにのせる。

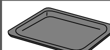


7 予熱が完了すれば、**6**を角皿受け棚にのせる。
[回転つまみ]で**45〜50分**に合わせ、[スタート]を押す。
※アルミ製のプリン型は[オーブン] 150℃で予熱後、約40分焼きます。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を足します。

加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

型抜きクッキー

31 kcal (1個)　手動 オーブン　付属品





材料　(約36個分)	
クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・・60g	卵・・・・・・・・・・M1/2個分
砂糖・・・・・・・・・・・・50g	バニラエッセンス・・・・少々
	薄力粉・・・・・・・・120g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。
粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 予熱する。(庫内は付属品なし)
[オーブン]を押して[温度キー]で**170℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

7 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。
ポイント
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

8 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

9 予熱が完了すれば、**8**を角皿受け棚にのせる。
[回転つまみ]で**約15分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※アイシング (粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2を混ぜ合わせたもの) で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

自動メニュー 9 ピザ のポイント

●加熱の種類・・・9 ピザ　オーブン加熱 (加熱時間の目安…約25分)
・・・9 ピザ(冷凍食品)　オーブン加熱 (加熱時間の目安…約17分)

●できるメニュー・・・9 ピザ→ビッグピザ(サラミ・ツナトマト・たらこ・キムチ)
・・・9 ピザ(冷凍食品)→市販の冷凍ピザ　直径約12cm(5インチ)

- **予熱の必要がありません。**
- 自動メニュー**9 ピザ(冷凍食品)**のポイント
  - ・包装は、必ずはずしてください。プラスチック容器やラップは使えません。
  - ・市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。
    加熱が足りないときは、「■手動でするときは…」を参考に様子を見ながら加熱してください。
    (記載の手動での加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります)

仕上がりの調節

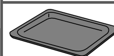
●**ピザ**のメニュー番号9で スタート **を押した後、**またはピザのメニュー番号 9 の**冷凍食品**で スタート **を押した後**(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め—∨ 仕上がり·温度 ∧—強め

・薄めにするとき　　・濃いめにするとき

ビッグピザ（サラミ）

170 kcal (1/8切れ)　自動メニュー 9 ピザ　付属品





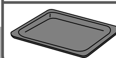
材料 (直径28cmのピザ1枚分)　mL=cc

ピザ生地		トッピング	
強力粉	100g	ピザソース (市販のもの)	適量
薄力粉	50g	サラミソーセージ (薄切り)	20枚
砂糖	小さじ1	玉ねぎ (薄切り)	1/3個(70g)
塩	小さじ1/2	ピーマン (薄切り)	2個
ドライイースト	小さじ2/3(2g)	マッシュルーム・薄切り(缶詰)	50g
水	90mL	ピザ用チーズ	120g
サラダ油	小さじ2		

1. 材料表の材料でロールパン(44ページ)の**1**～**5**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
2. 角皿に薄くサラダ油をぬる。
3. 生地を直径28㎝の円形にのばし、角皿にのせる。
4. ピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
   ポイント　サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。
5. 角皿を角皿受け棚にのせる。
   回転つまみ で**ピ ザ**のメニュー番号9に合わせ、
   スタート を押す。
   ■手動でするときは…オーブン 210℃で予熱後、20～25分

市販の冷凍ピザ

自動メニュー
9 ピザ
冷凍食品

付属品




1 包装しているラップをはずし、角皿にのせて、角皿受け棚にのせる。
回転つまみ でピ ザのメニュー番号 9に合わせてから少し回し、**冷凍食品**を表示させ、スタート を押す。
■手動でするときは…オーブン 250℃で15〜20分
(予熱はしません)

ビックピザ バリエーション

焼き上げは「ビッグピザ(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト



材料 (直径28cmのピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- ツナ(缶詰)…………135g
- トマト …………1個(150g)
- 玉ねぎ…………1/3個(70g)
- ピザ用チーズ ………120g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ



材料 (直径28cmのピザ1枚分)
トッピング
- ピザソース(市販のもの) ……適量
- たらこ ………………60g
- ピザ用チーズ ………120g
- 刻みのり ……………適量

たらこは薄皮をとり、全体にぬる。
ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ



材料 (直径28cmのピザ1枚分)
トッピング
- キムチ………………100g
- ゆで卵 ………………2個
- マヨネーズ……………適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。
マヨネーズを全体に絞る。

ロールパン

143 kcal (1個)

手動 オーブン

付属品





材料 (9個分) mL=cc

パン生地
- 強力粉 ……………210g
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- ドライイースト ……小さじ1(3g)
- 牛乳(室温のもの)……110mL
- 溶き卵…………M1/2個分
- バター……………40g

ドリュール
- 溶き卵……M1/4個分
- 塩 ……………少々

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 角皿を角皿受け棚にのせ、4をのせる。オーブン を押して 温度キー で40℃に合わせ、回転つまみ で40～50分に合わせ、スタート を押して、1次発酵をする。

ポイント
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。
穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

7 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

8 角皿に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。



10 生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。オーブン を押して 温度キー で40℃に合わせ、回転つまみ で40～50分に合わせ、スタート を押して2次発酵をする。
途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

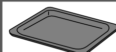
ポイント
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。
発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

11 予熱する。(庫内は付属品なし) オーブン を押して 温度キー で180℃に合わせ、スタート を押す。

12 予熱が完了すれば、表面にドリュールをぬり、角皿を角皿受け棚にのせる。回転つまみ で約25分に合わせ、スタート を押す。

ロールパンバリエーション

ウインナーロール

160 kcal（1個） 手動 オーブン 付属品




ロールパンの**1**〜**10**と同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3〜4㎝長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り45gとミックスベジタブル30gをしっかりつめ、ピザ用チーズ(50g)をのせる。ロールパンの**11**〜**12**と同じようにして焼く。





いちごジャム

490 kcal（全量） 手動 レンジ 付属品は入れません



材料　(でき上がり量ー約280g分)

いちご・・・・・1パック(300g)　レモン汁・・・・・・・・・・1/2個分
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**10〜11分**に合わせ、[スタート]を押す。途中、1〜2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、[スタート]を押す。
※加熱途中にかき混ぜるときは、[とりけし]は押さずにドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

りんごジャム

500 kcal（全量） 手動 レンジ 付属品は入れません



材料　(でき上がり量ー約280g分)

りんご(紅玉などの酸味のある種類)・・・・・・1個(正味230g)　レモン汁・・・・・・・・1/2個分
砂糖・・・・・・・・・・・・・100g

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきり、すりおろす。

2 大きめの耐熱容器に、レモン汁を入れ、**1**、砂糖を入れてフタをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で**5分30秒〜6分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。

【パン作りのコツとポイント】

●材料
・材料はきちんとはかりましょう。

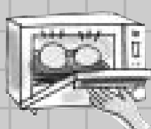


・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

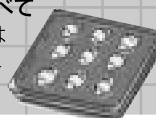
●ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう



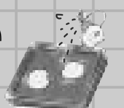
●発酵は様子を見て加減を
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



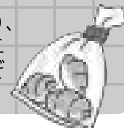
●間隔をあけて並べて
2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。



●生地が乾燥しないように気をつけて
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときもロールパンなど、おおいのしないものは途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために
焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間

目安時間としてご覧ください。
食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■あたため（レンジキー1000W）

茶わん蒸しは、200W（1mL=1cc）

	メニュー	ラップの有無	分量／目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g / 約1分
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約1分30秒
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL) / 約1分
	ごはん	無	1杯(150g) / 約40秒
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g) / 約1分
	ハンバーグ	無	2個(180g) / 約1分
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g) / 約1分10秒
	焼きとり	無	6本(150g) / 約40秒
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g) / 約1分30秒
	牛　乳 (注1)	無	1杯(200mL) / 約1分
	酒 (注1)	無	1杯(180mL) / 約40秒
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 約40秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 10～20秒
	茶わん蒸し※3	無	1個 / レンジ200Wで約3分
	コンビニ弁当※3	無	1個(400g) / 約1分10秒
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g) / 約2分10秒
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約4分
	ハンバーグ	有	2個(180g) / 約3分10秒
	しゅうまい	有	15個(230g) / 約4分20秒
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g) / 約4分
	ミックスベジタブル	有	約100g / 約2分10秒
	里いも・かぼちゃ	有	約500g / 約8分30秒
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 約1分10秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 30～50秒

(注1)加熱しすぎないでください。
取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※1 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2～3分蒸らす。あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上(冷凍ものは4分以上)加熱すると発煙･発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめにする。

※2 あんが熱くなるのでひかえめに加熱する。

※3 おかずの種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

■ゆで野菜（レンジキー1000W）

	素　材	分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g / 約3分
	にんじん※4	200g / 約4分20秒
	だいこん	400g / 約5分30秒
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g / 約1分50秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g / 約1分50秒
	グリーンアスパラガス	100g / 約1分10秒
	かぼちゃ	400g / 約3分

※4 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

■トーストの加熱（グリルキー）

食パン	分量/目安時間
常温もの6枚切りのとき	1枚 / 3分30秒加熱後、裏返して3分30秒～4分加熱。 2枚 / 3分30秒～4分加熱後、裏返して4分～4分30秒加熱。

食パンの置きかた 上から見たところ

角皿

1枚のとき　　2枚のとき

■その他（レンジキー200W）

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)パセリ、青じそなどの乾燥
※加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。